

Утверждаю



Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
/Уварова Ю.Б.

МЕНЮ

25 января 2024 г.

ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,3	5,5	6,6	86	0,4
2008	189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0,3
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,3	14	111	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,1		8	32	0,0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30/6/6	3	7	10,6	117	0,5
Итого			752	9,4	20,8	44,1	402	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0,4
Итого			200	1	0,2	23	92	0,4
Обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	40	0,7	3,9	1,8	46	0,2
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,6	2,4	12,2	85	0,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	30/30	0,1	1,2	0,7	15	0,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,4	27,4	151	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	150	0,1	0,1	9,1	37	0,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,2	84	0,1
Итого			550	9,7	11,4	70,4	418	0,9
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	8,8	10,7	10,1	174	26,3
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		7,5	30	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,4	0,9	17,6	87	0,6
2008		ПРЯНИК	30					0,6
Итого			360	11,3	11,6	35,2	291	26,3
Всего				31,4	44	172,7	1203	40,4



Утверждаю

Заведующий
МДОУ №23 "Ромашка"
Уварова Ю.Б.

МЕНЮ

25 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	205	3,1	7,5	9	117	0,0
2008	189	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200		4	4,9	56	0,0
2014	270	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,4	4,8	15,7	124	0,0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	200	0,1		9,9	40	0,0
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/6/8	4,6	7,9	19,8	169	0,0
Итого			859	12,2	24,2	59,3	506	1,0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	23	92	0,0
Итого			200	1	0,2	23	92	0,0
Обед								
2012	48	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	50	0,8	4,9	2,4	57	6,0
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,7	2,4	16,3	106	4,2
2010	68	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ КУРЫ	40/40	0,3	3,2	1,8	39	0,0
2010	55	ГУЛЯШ (аллергики)	40/40	0,4	3,5	2,6	43	0,0
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	4,1	32,3	178	0,0
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И КУРАГИ	200	0,1	0,1	12	50	0,0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,5	24	105	0,0
Итого			710	12,3	15,2	88,8	535	6,2
Уплотненный полдник								
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	11,8	14,4	13,2	231	35,0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		10	40	0,0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	23,4	116	0,0
2008		ПРЯНИК	30					
Итого			470	15,1	15,6	46,6	387	35,0
Всего				40,6	55,2	217,7	1520	52,0